

สำหรับผู้ปกครอง



คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของ

การป้องกันการฆ่าตัวตาย



กระทรวงศึกษาธิการ



มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน



社團法人台灣自殺防治學會



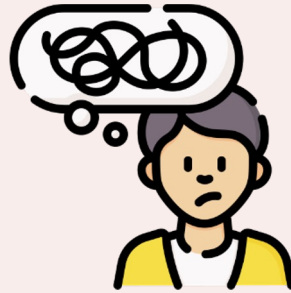
全國自殺防治中心

สัญญาณเตือนเกี่ยวกับสุขภาพจิต



ด้านร่างกาย

รู้สึกไม่สบาย
(เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ฯลฯ)
ความอยากอาหารลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่าง
กะทันหัน



ด้านจิตใจ

อารมณ์แปรปรวนอย่างเห็นได้ชัด
(เช่น หงุดหงิด ร้องไห้)
ขาดความสนใจในชีวิตประจำวัน

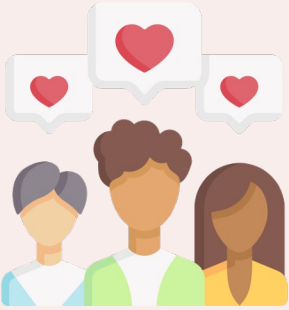


ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพการ
เรียนรู้
พฤติกรรมก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่
ไม่ดี
การใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติด
พฤติกรรมทำร้ายตัวเอง

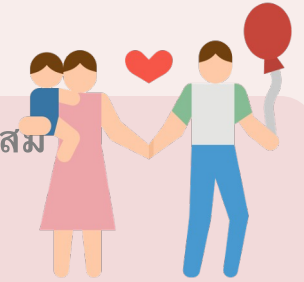
พามุตรไปที่คลินิกผู้ป่วยนอกจิตเวชเพื่อประเมินอาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออาการของบุตรยังคงมีอยู่อย่าง
ต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ชีวิตครอบครัว และกิจกรรมยามว่าง

การดูแล



- ดึงตัว
- รับฟัง
- เข้าใจจิตใจของบุตร

แนะนำและพูดคุยกับบุตรเพื่อบรรเทาความเครียดอย่างเหมาะสม และจัดกิจกรรมยามว่าง



หลีกเลี่ยงการกระตุ้นอาการของบุตร

สื่อสารกับครูเพื่อทำความเข้าใจสถานะของเด็กในโรงเรียน
เมื่อจำเป็น



ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญที่สุดในวัยเด็กโดยไม่ต้องสงสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กกำลังเผชิญกับความทุกข์ทางจิตใจ การสนับสนุนของคุณยิ่งสำคัญมากขึ้น

วัยเด็กที่เข้าใจยาก...

เข้าใจลักษณะของการพัฒนาการวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว



ช่วงเวลาพิเศษ

ระยะเวลาของการพัฒนาอย่างรวดเร็วของปัจจัยทางระบบประสาท กายวิภาค และสรีรวิทยา และงานด้านการพัฒนาจิตวิทยาของอีริกสัน (Erikson)

อารมณ์หุนหันพลันแล่น และหุดหู่

ได้รับอิทธิพลจากสมองที่เติบโตอย่างรวดเร็ว สารสื่อประสาท ต่อมไร้ท่อ และสิ่งแวดล้อม

ระดมความคิด

อิทธิพลของฮอร์โมนหลากหลายชนิด:
อมิกดาลา (Amygdala) - ทำปฏิกิริยามากเกินไป
โดปามีน (Dopamine) - การชอบพจัญภัย โลกโผน

สาเหตุที่แท้จริงของอาการ

บาดแผลทางกายนั้นสามารถมองเห็นได้ง่าย แต่บาดแผลทางจิตใจสามารถกระทบกระเทือนได้โดยไม่มีใครสังเกตเห็น



การกลั่นแกล้งทางวาจา
ทางร่างกาย ทางโซเชียล
มีเดีย



ความรุนแรงภายใน
ครอบครัว
การทำร้ายร่างกาย



การล่วงละเมิดทางเพศ



ความเจ็บปวดในวัยเด็ก/
การละเลยทางอารมณ์/
การทารุณกรรม

เมื่อเด็กได้รับความเจ็บปวดประเภทต่าง ๆ เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจได้ง่าย เช่น

1. ผลการเรียนไม่ดี
2. ขาดความปลอดภัย
3. มีความกระวนกระวาย
4. มีความวิตกกังวล
5. กลุ่มอาการเครียดหลังประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจ
6. การใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น (การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ฯลฯ)
7. ความวิตกกังวล (เช่น โดดเรียน)
8. ผันร้ายบ่อย

Mood thermometer (เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์)

ผู้ปกครองสามารถใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอารมณ์เพื่อพูดคุยกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับอุณหภูมิอารมณ์ในชีวิตและให้การดูแลและการสนับสนุน

ทำไม?

เพื่อประเมินความทุกข์ทางจิตใจของเด็กอย่างรวดเร็ว

เมื่อไหร่?

มีส่วนร่วมพูดคุยกับบุตรทุกครั้ง

โปรดพิจารณาอย่างละเอียด: ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้) คุณถูกรบกวนหรือมีความวิตกกังวลเพียงใดจากคำถามเหล่านี้ จากนั้นให้วงกลมคำตอบที่แสดงถึงความรู้สึกของคุณได้ดีที่สุดในแบบทดสอบความเสี่ยง 5 หัวข้อด้านล่างจากระดับ 0-4

	0 ไม่เลย	1 นาน ๆ ที	2 บางครั้ง	3 บ่อยครั้ง	4 เป็นประจำ
ปัญหาการนอนหลับ	0	1	2	3	4
1. (ยกตัวอย่างเช่น มีช่วงเวลาที่นอนหลับยาก ตื่นง่าย หรือตื่นเร็วเกินไป เป็นต้น)					
2. รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล	0	1	2	3	4
3. รู้สึกรำคาญใจหรือหงุดหงิดง่าย	0	1	2	3	4
4. รู้สึกเศร้าหรือหมองหม่น	0	1	2	3	4
5. รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	0	1	2	3	4
★ มีความคิดฆ่าตัวตาย	0	1	2	3	4

คะแนนรวม และคำแนะนำ

จากคำถามทั้ง 5 ข้อ หากได้ผลคะแนนรวม:

น้อยกว่า 5

ยินดีด้วย! คุณมีสุขภาพจิตดี

ระหว่าง 6-9

คุณมีความเครียดเล็กน้อย เราขอแนะนำให้ค้นหาแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์และลดความเครียด โดยพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัวของคุณ

ระหว่าง 10-14

คุณมีความเครียดปานกลาง เราขอแนะนำให้หาแหล่งสนับสนุนคุณพบด้านสุขภาพจิตหรือรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์

มากกว่า 15

คุณมีความเครียดสูง เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา

* หากคะแนนของคุณในหัวข้อ "มีความคิดฆ่าตัวตาย" สูงกว่า 2 คะแนน เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา



ตัวช่วยที่ดีในการดูแลสุขภาพจิตของโรงเรียน

เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์!

ดาวน์โหลดฟรี!

สแกนเพื่อดาวน์โหลด



บันทึก

การเปลี่ยนแปลงระดับ
ความทุกข์ทางจิตใจ

อีบุ๊ก

ฟรี อีบุ๊กสุขภาพจิต / วิดีโอ

แผนที่

แผนที่ทรัพยากรสุขภาพจิต

แจ้งเตือน

การแจ้งเตือนการทดสอบ
ด้วยตนเอง



รวบรวมพลัง

ทำงานร่วมกับคณาจารย์และโรงเรียน



ความเคารพ

ผู้ปกครองและครูควรมีความเคารพซึ่งกันและกันและแก้ไขจุดที่ไม่เห็นด้วยเพราะมีเป้าหมายเดียวกันคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่มีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเด็ก



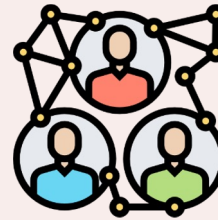
ความร่วมมือ

เมื่อเด็กมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง ให้เริ่มพูดคุยกับครูเกี่ยวกับแนวทางการป้องกัน



ความไวใจ

เชื่อมั่นในวิจรรย์ญาณของครู ใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงของเด็ก และอย่าปฏิเสธหรือเพิกเฉยต่อข้อความ



ติดต่อหากจำเป็น

เมื่อคุณพบว่าบุตรของท่านมีปัญหาสุขภาพจิต ให้ถามและพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น และติดต่อครูเพื่อแก้ปัญหาของเด็กด้วยกันหากจำเป็น

การฆ่าตัวตายเป็นกระบวนการที่สามารถติดตามและเฝ้าระวังได้

"ฉันรู้สึกไร้ค่ามาก ทุกคนในห้องเรียนเกลียดฉันหมด"

"ทำไมเขาถึงเลิกกับฉัน ฉันทำอะไรผิด?"

"แม้แต่พ่อแม่ของฉันก็ไม่รักฉัน ไม่มีใครในโลกนี้รักฉันสักคนเลย"

"พวกเขาไม่สนใจฉันเลย พวกเขาสนใจแต่ว่าฉันเป็นอันดับที่ 1 หรือไม่"

"ฉันต้องการทำให้พวกเขาทุกคนเสียใจและปล่อยให้พวกเขาอยู่ในความมืดไปตลอดชีวิต"

อาการ
เรื้อรัง



อาการ
เฉียบพลัน

นักเรียนที่มีอาการจาก

- **สภาพแวดล้อมภายนอก**
- **จิตใจภายใน**

ผลกระทบเชิงลบในระยะยาว

- **การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน**
- **ภายใต้ความกดดัน**

ทำให้เกิดความผันผวนทางอารมณ์เกิดขึ้นในชีวิต

สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

ข้อเท็จจริง

ความรู้สึก

การสูญเสียความหวัง - "ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย"
ความรู้สึกไม่คู่ควร - "ไม่มีใครสนใจฉันเลย"

การกระทำ หรือเหตุการณ์

- การดื่มแอลกอฮอล์
- การระบายเรื่องเกี่ยวกับความตายหรือการทำลายล้าง

การเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม - ไม่มีสมาธิ
การนอนหลับ - นอนมากเกินไปหรือนอนไม่หลับ
นิสัยการกิน - เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
การสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ

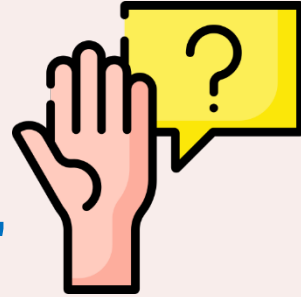
ภัยคุกคาม

การพูด - "น่ารำคาญมาก เหนื่อยมาก ฉันต้องการหนีจากความเจ็บปวดทั้งหมด"
การข่มขู่ - "ฉันจะไม่อยู่ที่นี้อีกต่อไป"
การวางแผน - การเตรียมการ ความไม่สนใจในสิ่งที่ชอบ ความพยายามฆ่าตัวตาย



ผู้ปกครองที่เป็นผู้ดูแล ขั้นตอนที่ 1 จาก 3—ถาม

เด็กตกอยู่ในอันตราย ฉันจะอย่างไร?



ถาม = " ดูแลเอาใจใส่และรับฟังอย่างกระตือรือร้น "

ทำอย่างไร?

- ใช้ความคิดริเริ่มในการดูแล
- เข้าใจสถานการณ์ของเด็กก่อนและหาเวลาพูดคุยกับเด็ก การฟังสามารถช่วยชีวิตได้และไม่ขัดจังหวะหรือวิพากษ์วิจารณ์

พูดอย่างไร?

- ช่วงนี้การนอนหลับเป็นอย่างไรบ้าง?
- มีอะไรที่ฉันสามารถช่วยได้ไหม?
- เมื่อไม่นานมานี้รู้สึกไม่มีความสุขหรือไม่?



ผู้ปกครองที่เป็นผู้ดูแล ขั้นตอนที่ 2 จาก 3—**ตอบสนอง**

ลูกของฉันมีความทุกข์ทางอารมณ์อย่างรุนแรง ฉันควรทำอย่างไร?

ตอบสนอง= "ตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสม ให้การสนับสนุน และอยู่เคียงข้าง"



ทำอย่างไร?

- การตอบสนองที่เหมาะสม มีความเป็นมิตร และการสนับสนุนทางจิตใจ
- ใจเย็น เปิดกว้าง ห่วงใย ยอมรับ และไม่ตัดสิน

พูดอย่างไร?

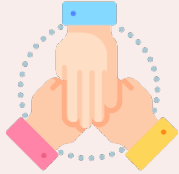
- ให้ความสำคัญกับเรื่องวัตถุณหภูมิมารมณในสัปดาห์ที่ผ่านมา :
“มีปัญหาในการนอนหลับหรือไม่? รู้สึกวิตกกังวลได้ง่ายหรือไม่?...”
- การพูดคุยอย่างเปิดเผยกับบุตรของท่านเกี่ยวกับความรู้สึกสูญเสีย ความเหงา และความไร้ค่า สามารถชะลอความผันผวนทางอารมณ์ของบุตรได้



ผู้ปกครองที่เป็นผู้ดูแล ขั้นตอนที่ 3 จาก 3—การส่งต่อ

ฉันควรจะทำอย่างไรถ้าลูกของฉันยังคงมีปัญหาทางอารมณ์?

อ้างอิง = “แสวงหาทรัพยากรที่เหมาะสม และดูแลความก้าวหน้าของบุตร”



ทำอย่างไร?

เผื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของพวกเขา หมั่นสื่อสารกับทางโรงเรียน ร่วมมือกับทางโรงเรียนเมื่อจำเป็นและขอความช่วยเหลือโดยการขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาและทีมแพทย์ทั้งในและนอกโรงเรียน

หลักการสำคัญ

ใส่ใจกับกิจวัตรประจำวันของบุตรและความปลอดภัยด้านสิ่งแวดล้อมและพยายามสื่อสารกับบุตรและโรงเรียนตามหลักการต่อไปนี้ :

- หากพบแพทย์แล้ว: ติดตามการรักษาเช่นยาและกลับมาประเมินผล
- หากไม่ไปพบแพทย์:หารือเกี่ยวกับทางเลือกการรักษาที่เหมาะสมหรือไปพบแพทย์

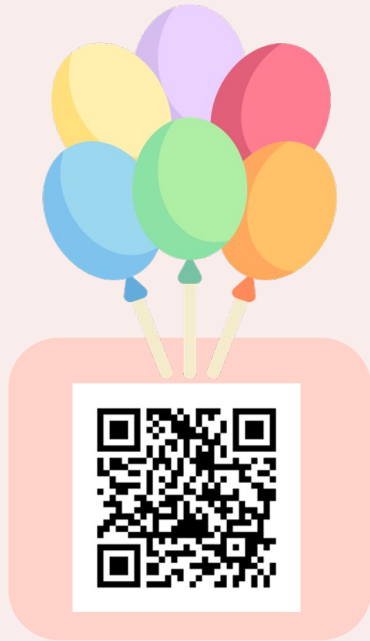


5 เครื่องมือป้องกันความเครียดสำหรับผู้ปกครอง

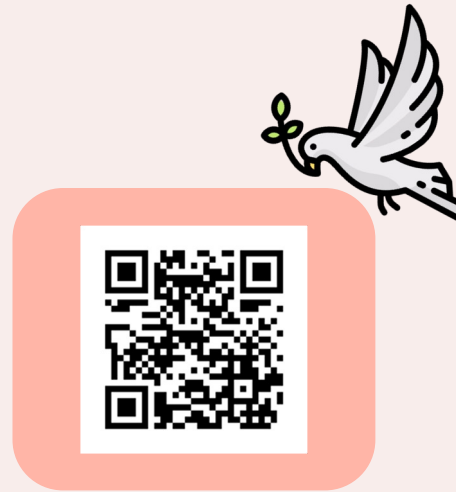


ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอินเทอร์เน็ตเพื่อเติบโตไปพร้อมกับเด็ก ๆ

จะเข้าใจสุขภาพจิตด้วยกันได้อย่างไร?



แพลตฟอร์มออนไลน์ด้าน
สุขภาพจิต โดย
กระทรวงสาธารณสุขและ
สวัสดิการ



โบรชัวร์ชุดป้องกันการฆ่าตัว
ตายโดยสมาคมการฆ่าตัวตาย
ของไต้หวัน



สื่อส่งเสริมสุขภาพจิต โดยกระทรวง
สาธารณสุขและสวัสดิการ



สุขภาพจิตและทรัพยากรทางการแพทย์

ฉันสามารถค้นหาแหล่งข้อมูลจากที่ใดได้บ้าง?



1925 สายด่วนกระทรวง
สาธารณสุขและสวัสดิการ



สายด่วนให้คำปรึกษาและ
บริการกู้ภัยแห่งชาติ



รายชื่อบริการให้คำปรึกษา
ชุมชน



คู่มือทรัพยากรแห่งชาติเพื่อการ
ส่งเสริมสุขภาพจิตและบริการ
จิตเวช



เว็บไซต์ป้องกันการทำร้ายตนเองของนักเรียน

<https://reurl.cc/QXZx6Z>

หรือ

สแกนรหัส QR



ค้นหา



1. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตายในวิทยาเขต
2. คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของการป้องกันการฆ่าตัวตาย (สำหรับครู ผู้ปกครอง นักเรียน)

ดาวน์โหลดตอนนี้!

